

---

---

# NE LESSON CODE BF-000-23

## GUÍA MATERNA PARA LA ALIMENTACIÓN CON EL PECHO

---

---

### OBJECTIVES

Participants will:

- # know two ways to avoid sore nipples.
- # know two ways to discreetly breastfeed in public.
- # know two places to call for breastfeeding help and information.

### MATERIALS

Videotape program: *Guía materna para la alimentación con el pecho* (produced by the Texas Department of Health, available in English and Spanish, approximately 15:20 minutes). To obtain additional copies use the Texas WIC Materials order form and fax your request to Forms Coordinator (512) 458-7446. This video was sent to all local agencies March, 2000.

TV/VCR

*Can the Class Guess?* Questions, attached; copy and cut out

Handouts:

- # *Tips for Nursing Mothers: The First Few Days*; stock #13-103, English and stock #13-103A, Spanish
- # *Tips for Nursing Mothers: Working and Breastfeeding*; stock # 13-104, English and stock # 13-104A, Spanish
- # Breastfeeding Help; attached, write in local phone numbers and make copies as needed
- # Breastfeeding Help and Information Stickers (optional)

#### **Note about New Lesson Survey Forms:**

The first few times a new lesson is presented, staff and participants need to complete the survey forms attached at the end of this lesson. Please note that the staff survey form is different from the participant survey form. Only 10-20 participant surveys need to be completed. Please mail completed Lesson Surveys to:

Delores Preece  
Texas Department of Health  
Bureau of Nutrition Services  
1100 W. 49<sup>th</sup> Street  
Austin, Texas 78756

## **NE LESSON CODE BF-000-23**

### **Guía materna para la alimentación con el pecho**

#### **TEACHING TIPS**

This lesson includes *Can the Class Guess?* evaluation questions designed to create interaction among participants. The evaluation questions should be copied and cut out before teaching the class.

Read the background information found after each evaluation question before teaching the class to familiarize yourself with each topic. Background information should not be read word for word but will help you to elaborate on each topic, as you teach the class.

Start the lesson with the icebreaker and then show the video. After the video, hand out the evaluation questions, one at a time, and have participants read them out loud. If you are teaching the class to only one participant, read the evaluation questions yourself and let the participant answer. If a participant acts like they don't want to or can't read, read the question(s) for them.

Allow participants time to answer each question then read the correct answer out loud. Elaborate on each topic if desired. After the evaluation questions have been answered, let participants voice any other concerns they have about breastfeeding and share their experiences. Address the participants concerns. If the class is taking too long, use just three of the *Can the Class Guess?*

Summarize the lesson and make sure each participant received the handouts.

#### **ROMPEHIELOS**

**¿A cuántas de ustedes les da dolor de cabeza?**

**¿Qué es lo primero que hacen cuándo les empieza un dolor de cabeza?**

Possible answers:

- C Tomarse una aspirina o una pastilla contra la inflamación
- C Colocarse hielo en la cabeza
- C Descansar
- C Recostarse y tomar una siesta
- C Apagar las luces

**¿Por qué hacen esto?**

Possible answers:

- C Para prevenir empeorar el dolor de cabeza
- C Para que se desaparezca el dolor de cabeza
- C Para sentirse mejor

Ask each question, waiting a few minutes after each question for moms to share their answer.

**Su instinto natural es descansar para prevenir que el dolor de cabeza empeore y tratar de sentirse mejor.**

Algunas mamás se sienten incómodas al alimentar con el pecho pero no saben qué hacer para sentirse mejor. Al igual que tratar los síntomas de un dolor de cabeza, hay pasos que usted puede tomar para prevenir o curar una incomodidad antes que se vuelva muy dolorosa. En esta clase, usted aprenderá cómo evitar la incomodidad al alimentar con el pecho y sabrá a quién puede llamar si necesita ayuda acerca de la alimentación con el pecho.

**INTRODUCE THE VIDEO** Este video presentará a varias mamás que se enfrentaron y sobre pasaron unos problemas de la alimentación con el pecho.

**SHOW THE VIDEO** *Guía materna para la alimentación con el pecho.*

## DISCUSSION

**¿Recuerdan la mamá que alimentó con el pecho al principio del video?** Ella estaba recibiendo ayuda de una consejera de lactancia porque le dolían los pezones. ¿Alguna vez alguna de ustedes ha tenido los pezones adoloridos al alimentar con el pecho?

Allow participants time to share their experiences.

**Hablemos un poco más de cómo evitar los pezones adoloridos.**

Hand out *Can the Class Guess?* question #1 to a class participant and have them read it out loud:

1. **La razón más común por la que los pezones duelen al alimentar con el pecho es:**
  - a. El bebé chupa demasiado fuerte
  - b. Los pechos de la mamá son demasiado pequeños o demasiado grandes
  - c. El bebé no está chupando correctamente del pecho

Allow participants time to guess the answer.

**La respuesta correcta es “c”**, el bebé no está chupando correctamente del pecho. La posición y el enganche incorrecto son por lo general las razones más comunes del dolor.

### **Background information for staff**

Nipple tenderness in the first few days of breastfeeding is normal. The mother’s nipples may feel tender at the beginning of feeds when the baby’s first sucks stretch the nipple and areolar to the back of his mouth. This tenderness usually goes away once the mother’s milk begins to flow and disappears completely within a day or two after birth if the baby is positioned and latched-on well to the breast.

Extreme nipple soreness or soreness that lasts beyond the first few days is almost always because of improper positioning and latch-on. Encourage participants to seek help as soon as possible and make sure they know several places they can go or call to get help breastfeeding their baby. Breastfeeding should be an enjoyable experience for the mother as well as the baby.

Give the handouts *Tips for Nursing Mothers: The First Few Days* and *Breastfeeding Help* to each participant.

**El material de distribución *Sugerencias para las mamás que alimentan con el pecho* es de gran utilidad en los primeros días de la alimentación con el pecho. Si usted está siguiendo las sugerencias en el material de distribución pero todavía tiene preguntas o si está teniendo dificultad al alimentar con el pecho, llame a uno de los números en la lista del documento *Ayuda para la alimentación con el pecho*.**

Hand out *Can the Class Guess?* question #2 to another class participant and have them read it out loud:

## **2. Si usted está alimentando con el pecho a su bebé, es mejor evitar:**

- a. sólo los alimentos que molestan al bebé
- b. brócoli, repollo y cebollas
- c. alimentos picantes (con muchas especias, condimentos)

Allow participants time to guess the answer.

**La respuesta correcta es “a”.** La mayoría de las mamás pueden comer en moderación cualquier alimento sin que le afecte al bebé. Si el bebé parece molesto del estómago después que usted come cierto alimento, evite ese alimento hasta que su bebé crezca un poco.

Hand out *Can the Class Guess?* question #3 to another class participant and have them read it out loud.

**3. Cuando una mamá que alimenta con el pecho sale de la casa, ella debe:**

- a. alimentar al bebé justo antes de salir de la casa.
- b. bevar una cobijita para ayudarle a alimentar en privado.
- c. alimentar al bebé en el supermercado, el centro comercial, el restaurante.  
o donde quiera que esté cuando el bebé tenga hambre.

Allow participants time to guess the answer.

**Esta es una pregunta con truco. Las tres respuestas son correctas.** En Texas, existe una ley que protege el derecho de una mujer a alimentar a su bebé en público. Eso significa que usted puede alimentar con el pecho EN CUALQUIER lugar donde a usted se le permite estar.

**Background information for staff**

Many women choose not to breastfeed because they think it would be embarrassing to breastfeed in public. Inform participants that breastfeeding a baby in public does not mean exposing the breast.

A mother who is shy about breastfeeding in public can nurse the baby right before she leaves the house and wear something to help her privately breastfeed when she's away. An oversized shirt can be easily pulled up or she can wear a shirt that unbuttons from the bottom. A baby blanket can be thrown over her shoulder while she latches the baby on. If she needs even more privacy, a dressing room or a restroom with a lounge may be handy or her car if it's not too hot or cold outside.

Hand out *Can the Class Guess?* Question #4 to another class participant and have them read it out loud:

**4. ¿Cierto o falso? La alimentación con el pecho junto con la alimentación con leche de fórmula le causará molestias estomacales al bebé. Si usted está planeando en alimentar al bebé con leche de fórmula una vez que regrese al trabajo o a la escuela, debe alimentar con leche de fórmula desde un principio.**

Permita que las participantes tengan tiempo de compartir la respuesta.

**La respuesta es falsa. La leche materna es mucho más fácil de digerir para el bebé, así es que es mejor comenzar alimentando con el pecho.** Si tiene que alimentar con formula, no empiece a usarla hasta mas o menos una semana antes de regresar al trabajo o a la escuela.

Cuando usted regrese al trabajo o la escuela, alimente con el pecho tanto como pueda, aunque sólo sea durante la noche o una vez al día. Si desea continuar alimentando solamente con leche materna despues de regresar a la escuela o trabajo, consulte con el personal de WIC acerca de las bombas extractoras.

### **Background information for staff**

Inform participants that there are ingredients in breastmilk that protect the baby against illness and help the baby's brain grow in the best possible way. Formula doesn't have these things so any amount of breastmilk will help the baby.

Reparta el material de distribución *Sugerencias para las mamás que alimentan con el pecho: El trabajo y la alimentación con el pecho.*

Give *Can the Class Guess?* question #5 to another class participant and have them read it out loud:

#### **5. Si un bebé muerde el pezón de su mamá mientras se alimenta, ella debe:**

- a. separarlo del pecho y nunca más alimentarlo con el pecho.
- b. enseñarle que morder no está permitido y continuar alimentando con el pecho.
- c. morder también al bebé.

Allow participants time to guess the answer.

**Bueno, definitivamente la respuesta no es morder también al bebé. La respuesta correcta es “b.” Un bebé que muerde a su mamá mientras se alimenta con el pecho por lo general lo hace por accidente.** Si su bebé la muerde, diga “NO” mientras lo retira del pecho, luego permita que se enganche nuevamente después de unos pocos segundos. Lo que el bebé menos quiere es que le retiren el pecho. Él aprenderá rápidamente que morder no está permitido.

### **Background for staff**

A woman's natural instinct to a baby biting her nipple is to yell “ouch”. This is often all it takes to keep the baby from biting again.

Give *Can the Class Guess?* question #6 to another class participant and have them read it out loud:

**6. La Academia Americana de Pediatría recomienda que las mujeres alimenten con el pecho a su bebé por:**

- a. cuatro meses.
- b. seis meses.
- c. hasta que el bebé tenga doce meses o por más tiempo.

Allow participants time to guess the answer.

**La respuesta correcta es “c”.** La Academia Americana de Pediatría recomienda la alimentación con el pecho hasta que el bebé tenga por lo menos 12 meses. Se recomienda muy firmemente alimentar con el pecho más de los 12 meses. Esto es para que los bebés puedan crecer lo más saludables posible.

**Background information for staff**

Mother’s may think this seems like a long time to breastfeed. Explain to participants that by the time a baby is six months old, he will only need breastmilk 4 to 6 times a day. As a baby begins to eat other solid foods and dairy foods he will need less breastmilk. By the time he is twelve months old he may only need breastmilk 2 or 3 times a day. Some women will then encourage their toddler to wean from the breast. Other women will continue to nurse their toddler several times a day or only at nap-time and bedtime until the toddler weans himself.

¿Tienen otras preguntas o preocupaciones que no se han discutido en clase acerca de la alimentación con el pecho?

Allow participants plenty of time to voice any concerns they may have with breastfeeding. If a Peer Counselor is available, allow time for a question and answer session where participants and Peer Counselor can share their experiences.

**SUMMARIZE THE IMPORTANT POINTS**

- C Las primeras semanas de la alimentación con el pecho pueden ser un reto.
- C Llame y pida ayuda si usted está pasando por dificultades o tiene preguntas.
- C Todo problema de la alimentación con el pecho tiene una solución.
- C La alimentación con el pecho debe ser una experiencia agradable para usted y su bebé.



## Guía materna para la alimentación con el pecho

### Formulario de evaluar la lección - Participante

1. El nombre del video que yo vi hoy fue: \_\_\_\_\_

2. Yo soy: (puede hacer un círculo alrededor de más de uno)

- a. embarazada
- b. dando pecho
- c. madre/padre de un bebé
- d. madre/padre de un niño
- e. pariente o amigo

3. ¿Cuánto le gustó el video?

- a. mucho
- b. un poco
- c. no me gustó

4. ¿Va a usar las recetas sobre las actividades físicas y los bocadillos?

- a. sí
- b. no

5. ¿Piensa usted que es un video bueno para enseñar en WIC?

- a. sí
- b. no

¿Por qué? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. ¿Cuál fue la cosa más útil que aprendió del video y de la discusión? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. Comentario: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Gracias!